

СВЕТЛАНА МАРКОВА

Как быстро подготовиться к экзаменам



Светлана Маркова

**Как быстро подготовиться
к экзаменам**

«Издательские решения»

Маркова С.

Как быстро подготовиться к экзаменам / С. Маркова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962492-5

Из книги вы узнаете о том, как быстро и правильно подготовиться к ЕГЭ, к теоретической и практической части экзамена, к экзамену по иностранному языку и тесту, как преодолеть психологические проблемы, запомнить огромное количество информации и грамотно написать шпаргалку. Для учеников, абитуриентов и студентов.

ISBN 978-5-44-962492-5

© Маркова С.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Преодоление психологических проблем	7
Основные психологические проблемы, с которыми сталкивается студент при подготовке к экзаменам	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как быстро подготовиться к экзаменам

Светлана Маркова

© Светлана Маркова, 2019

ISBN 978-5-4496-2492-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Светлана Маркова – эксперт в области инновационного образования, директор Центра быстрого обучения, журналист, писатель, создатель авторской методики по интенсивному изучению иностранных языков, специалист по быстрому обучению, соавтор учебных пособий по изучению иностранных языков, автор научных публикаций по быстрому изучению иностранных языков, методике изучения и преподавания иностранных языков, автор блога www.svetlanamarkova.ru

По образованию филолог (бакалавр филологии, специальность – русская филология), **эдуколог**, то есть **специалист в сфере образования** (магистр эдукологии, специализация – политика просвещения), **учитель религии**.

Интересуется эффективными методами обучения, методическими вопросами изучения и преподавания иностранных языков.

Преодоление психологических проблем

При подготовке к экзаменам, несомненно, огромную роль играет психологическое состояние студента. Как ни крути, а наличие психологических проблем у студента может сыграть злую шутку не только в момент подготовки к экзаменам, но и на самом экзамене. К примеру, если студент не сможет совладать со своим страхом или волнением, он может просто на просто провалить экзамен, даже если знал материал на все 100%. Чтобы этого не случилось, важно не только выучить все билеты по предмету, но и подготовиться к экзамену на психологическом уровне.

Основные психологические проблемы, с которыми сталкивается студент при подготовке к экзаменам

– **Волнение** – это беспокойное состояние человека перед каким-либо важным событием. Такая психологическая проблема как волнение, присуща абсолютно каждому человеку. Все мы когда-то волновались и переживали, и зачастую это состояние не вызывало особых проблем. Большинство из нас умеют совладать с волнением и быстро привести себя в чувство.

– **Страх.** Страх перед экзаменом – это нормально. Именно это чувство, в какой-то степени, мотивирует нас на поступки, которые нам, порой, очень не хочется делать. К примеру, боязнь завалить экзамен год от года заставляет студентов учить ненавистные предметы, зубрить формулы, писать шпаргалки и т. д.

– **Депрессия** – это явление, которое не редко возникает у студентов в период сдачи экзаменов. Постоянное напряжение, умственные нагрузки, переживания – все это негативно сказывается на психологическом здоровье студента и может привести к депрессии. Чтобы этого не произошло, важно правильно распределить нагрузку на весь период сдачи экзаменов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.